

Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku“

Wychodzi co drugi miesiąc

Nr. 1 Styczeń 1933

Rok 1933.

Rok 1932 był rokiem bardzo niepomyślnym w naszej Dzielnicy, tak pod względem materjalnym jak i technicznym. Złożyły się na to różne okoliczności. Najwięcej może przyczynił się kryzys. Podobnie jak w całym świecie, tak i u nas zakorzenia on się coraz to szerzej, coraz to głębiej, wciska się bez litości do naszych ubogich zakątków, nie oszczędzając poza pewną kategorją ludzi nikogo. I zdaje się, że poza czczą tylko gadaniną niema żadnych środków ani nawet widoków na lepsze jutro, któregoby poranek rozjaśnił zamglony wszędzie horyzont.

Cóż nam tedy Sokołom wypada robić w tak krytycznych czasach? Rozpuścić języki i powiększyć to próżne gadanie? Mam wrażenie, że nie. Choć głodno i chłodno, jak kto może, byle uczciwie, niech zdobywa kawałek chleba, bo o niego najwięcej idzie, a posiliwszy siebie i swych najbliższych, niech nadal hartuje i zaprawia swoje ciało a z nim i ducha do trudniejszych jeszcze może warunków, z jakiemi przyjdzie się borykać. W chwilach ciężkich, nawet w chwilach zwątpienia hart ciała i ducha da nam ukojenie a z niem i nadzieję lepszej przyszłości. — A zatem do pracy, niech sale gimnastyczne roją się od druhów i druchen, niech boiska mniejsze czy większe rozbrzmiewają różnego rodzaju wyczynami połączonemi z radością życia, niech góry i wody nie będą nam obce, a karabin czy łuk niech zaprawia nasze oko ku chwale Najjaśniejszej Rzeczypospolitej.

Jakkolwiek ciężko było w roku ubiegłym, to przecież były chwile w naszej Dzielnicy, w których potrafiliśmy pogodzić zło z dobrem i z wyznaczonego sobie programu niewiele odrzucić. W tem miejscu poczuwam się do miłego obowiązku złożyć wszystkim druhom, którzy przyczynili się do wypełnienia obranego programu, jaknajszczersze podziękowanie.

Chcąc nadal godnie reprezentować naszą Dzielnicę czy to wewnątrz u siebie, czy na zewnątrz, musimy dołożyć wszelkich starań, aby praca sokola wrzała jeszcze więcej jak dotychczas.

Kończąc, proszę druhów Naczelników Okręgowych, by tak jak dotychczas przyczyniali się swoją ochodzą współpracą do podniesienia i rozwoju wychowania fizycznego naszej Dzielnicy, a temsamem do gruntowania silnych i stałych podstaw naszej Ojczyzny.

Czołem!

Henryk Boryczka, naczelnik Dzielnicy.

Kalendarz techniczny do końca czerwca 1933 roku.

Druhom Naczelnikom Okręgowym do ścisłego przestrzegania podanych terminów.

1. **20 stycznia:** Zgłoszenia zawodników i zawodniczek do zawodów narciarskich.
2. **5 lutego:** Zawody narciarskie dzielnicowe w Bielsku.
3. **19 lutego:** Posiedzenie Naczelnictwa Dzielnicy w Rudzie Śląskiej (Okr. I) o godz. 10-tej.
4. **15 marca:** Zgłoszenia zawodników i zawodniczek do zawodów gimnastycznych.
5. **2 kwietnia:** Dzielnicowe zawody gimnastyczne (według programu związkowego na rok 1933 na przyrządach) w Katowicach, Szkoła Wydziałowa.
6. **15 maja.** Zgłoszenia zawodników do sztafet 4×100, 4×400, sztafety olimpijskiej (I-szy 100, II-gi 200, III-ci 400, IV-ty 800), zawodnicy 4×75. Zgłoszenia zawodników i zawodniczek młodzieży sokolej do zawodów gimnastycznych — lekkoatletycznych — gier sportowych.
7. **28 maja:** Dzień sztafet druhów i druchen oraz zawody młodzieży sokolej — Katowice, boisko Pogoń, godz. 9.
8. **1 czerwca:** Zgłoszenia a) drużyn sokolich do gier sportowych; b) zawodników i zawodniczek do zawodów związkowych oraz do ćwiczeń wolnych na Zlot do Lwowa.
9. **11 czerwca:** Zawody gier sportowych druhów i druchen oraz klasyfikacja drużyny i jednostek do zawodów związkowych do Lwowa — Katowice, boisko Pogoń, godz. 9.

Posiedzenie Naczelnictwa Dzielnicy,

odbędzie się dnia 19 lutego 1933 r. o godz. 10-tej rano w Rudzie Śląskiej w hali gimnastycznej. Porządek obrad jest następujący:

1. Lekcja praktyczna druhów, którą przeprowadzi dh Jan Głąbica, naczelnik, z oddziałami męskiemi Okr. I.
2. Lekcja praktyczna druchen, którą przeprowadzi naczelniczka Nieświcówna z oddziałami żeńskiemi Okr. I.
3. Kurs sędziowania do ćwiczeń na przyrządach. Zastępy ćwiczących — 5 dhów oraz 3 dny — stawi Okręg I.
4. Odczytanie protokołu z poprzedniego posiedzenia.
5. Dyskusja nad lekcjami.
6. Komunikaty.
7. Uzupełniające wybory do Wydziału technicznego.
7. Omówienie programu na drugi okres roku 1933.
9. Wolne głosy i życzenia.

4. Program zawodów Dzielnicy Śląskiej na rok 1933.

Naczelnictwo Dzielnicy podzieliło rok na dwa okresy i uchwaliło przeprowadzić w I. okresie do końca czerwca 1933 r. następujące zawody dzielnicowe:

1. Zawody narciarskie dla druhów i druchen oraz młodzieży.
2. Zawody gimnastyczne dla druhów i druchen.

3. Zawody gimnastyczne, lekkoatletyczne i gier sportowych dla młodzieży sokolej męskiej i żeńskiej w wieku od 15 do 17 lat włącznie.
4. Dzień sztafet oraz mistrzostwa gier sportowych w dzielnicy.

Program tych zawodów został zatwierdzony uchwałą Zarządu Dzielnicy dnia 4 października 1932 r.

1. Zawody narciarskie.

Zawody narciarskie, które odbędą się dnia 5 lutego 1933 r. w Bielsku, obejmują:

a) dla druhów bieg 15 km,

b) dla druchen bieg 6 km,

c) dla młodzieży męskiej od 15—17 lat włącznie bieg 6 km.

Pierwsze trzy miejsca za najlepszy czas otrzymają nagrody w postaci żetonów: I miejsce złoty, II srebrny, III bronzowy.

Zawody odbęda się dla druhów start na Klimczoku, zjazd przez Błatnią do Jaworza; dla druchen i młodzieży męskiej w okolicy Błatniej względnie Klimczoka. — Zawody odbęda sie tylko pod tym warunkiem, gdy zgłosi się odpowiednia ilość zawodników.

Bliższe szczegóły będą podane w dniu zawodów. Zbiórka zawodników i zawodniczek dnia 5 lutego o godz. 8 rano przd dworcem kolejowym. Zgłoszenia imienne nadeślą naczelnicy okręgowi do 20 bm.

2. Zawody gimnastyczne na przyrządach

dla druhów i druchen o pierwszeństwo w Dzielnicy oraz w zastępach, oparte na programie zawodów gimnastycznych Związkowych na rok 1933

Druhowie:

a) Zawody na przyrządach o pierwszeństwo Dzielnicy.
1. Obowiązkowe ćwiczenia wolne zlotowe część I.
2. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia na: a) drążku, b) poręczach c) kółkach, d) koniu wszerz z łękami.
3. Obowiązkowe skoki mieszane.
4. Wspinanie po linie.

b) Stopień wyższy i niższy w zastępach i jednostek. —Zastep składa się z 6 druhów i jednego rezerwowego.
1. Ćwiczenia wolne zlotowe, część I.
2. Ćwiczenia na drążku, poręczach, kółkach, koniu wszerz z łękami.
3. Skok mieszany.
4. Wspinanie po linie.

Druchny:

c) o pierwszeństwo w Dzielnicy.
1. Ćwiczenia wolne zlotowe.
2. Ćwiczenia na poręczach, kółkach i równoważni.
3. Ćwiczenia równoważne.
4. Skok mieszany

d) Stopień wyższy i niższy w zastępach i jednostek Zastep 4 druchny i jedna rezerwowa.
1. Ćwiczenia wolne zlotowe.
2. Ćwiczenia na poręczach, kółkach i równoważni.
3. Skok mieszany.

Opis ćwiczeń zawodniczych dla druhów.

Druhowie.

Zawody o pierwszeństwo Związku.

Drążek.

Ze zwieszenia lewa podchwytem, zamachem: wymyk tyłem i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem nachwytem — kołowrót w tył — spad w tył, przewlek i podmykiem zamach — w tylnym zamachu półobrotu w prawo do zwieszenia przewrotnego podchwytem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie półobrotu w prawo — dwa kołowroty olbrzymie w tył — wymyk olbrzymi — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrot w przód do stania na rękach — zeskok kuczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk tyłem, przemach odwrotny z półobrotem, kołowrót w tył	15 pkt.
Przewlek i półobrót do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem do stania na rękach	12 „
2 kołowroty olbrzymie w przód	6 „
Półobrotu i 2 kołowroty olbrzymie w tył	6 „
Wymyk olbrzymi podmykiem wspieranie w tylnym zamachu	8 „
Spad i wspieranie wychwytem, kołowrót w przód do stania na rękach	10 „
Zeskok kuczny	3 „
	Ogółem 60 pkt.

Poręcze.

W środku poręczy z oporu na ramionach: w tylnym zamachu wspieranie do wagi w podporze na rękach bez oporu — spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem wspieranie do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie do stania na barkach — wydźwig do stania na rękach — pół obrotu w prawo naprzemianrącz (pół obrotu należy wykonać w tył na lewej ręce do podchwytu prawą) powoli opust, kołowrot w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w lewo — stanie na rękach z ćwierćobrotem w lewo na lewej żerdzi — zeskok kuczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

W tylnym zamachu wspieranie, waga bez oporu	10 pkt.
Spad do zwieszeia przewrotnego, podmykiem wspieranie do stania na barkach	12 „
Wydźwig do stania na rękach .	6 „
Pół obrotu w prawo	7 „
Kołowrót w tył do oporu na ramionach i w przednim zamachu wspieranie	10 „
Koło zawrotne w lewo . . .	2 „
Stanie na rękach z ćwierćobrotem w lewo — zeskok kuczny	13 „
	Ogółem 60 pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk do stania na rękach — opust rozpięciem do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — powoli opust do wagi w podporze — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył do zwieszenia — przerzut w tył rozkrocznie.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zwieszenie przewrotne i zamach	2 pkt.
Wymyk do stania na rękach .	14 „
Opust rozpięciem do zwieszenia przerzutnego	5 „
Wspieranie do poziomki . . .	5 „
Wydźwigiem stanie na rękach .	10 „
Opust do wagi w podporze . .	7 „
Opust do wagi w zwieszeniu tyłem	4 „
Wykręt i wspieranie wychwytem	8 „
Odmach i przerzut rozkroczny .	5 „
	Ogółem 60 pkt.

Koń wszerz z łękami

Z postawy pobok dochwyt za łęki: Z naskoku przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło odboczne

w lewo — koło zawrotne prawą — przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — 2 koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło odboczne w prawo — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo do podporu tyłem na łękach — przemach okroczony prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — 2 koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — i zeskok odboczny w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y.

Przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem na przednim łęku i karku	4 pkt.
Koło odboczne w lewo, koło zawrotne prawą i przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem na łękach	11 „
Przemach okroczny lewą w tył, nożyce odboczne w prawo i nożyce odboczne w lewo . .	7 „
Przemach okroczny prawą w tył i 2 koła odboczne w lewo .	7 „
Przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie	4 „
Koło odboczne w prawo, koło zawrotne lewą i przemach odwrotny w prawo do podporu tyłem na łękach	11 „
Przemach okroczny prawą w tył, nożyce odboczne w lewo i nożyce odboczne w prawo .	7 „
Przemach odboczny w prawo i 2 koła odboczne w prawo i odboczka w prawo	9 „
Ogółem	60 pkt.

K o ń w z d ł u ż.

(wysokość konia 125 cm - mostka 10 cm)
Z rozbiegu wyskok do stania na rękach — chód do końca na rękach — zeskok rozkroczny.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y.

Rozbieg i wyskok do stania na rękach	25 pkt.
Chód na rękach	25 „
Zeskok rozkroczny	10 „
Ogółem	60 pkt.

K o ń w s z e r z.

Z rozbiegu wyskok do stania na rękach o krzyżu wyprostowanym — przerzut w przód.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y.

Rozbieg i wyskok do stania na rękach	40 pkt.
Przerzut w przód	20 „
Ogółem	60 pkt.

Stopień wyższy.

D r ą ż e k.

1. Ze zwieszenia nachwytem: podmykiem pół obrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem lewa podchwytem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem do podporu tyłem — pół obrotu w lewo do podporu przodem nachwytem — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.

W s k a z ó w k i d o t y c z ą c e o c e n y.

Podmykiem pół obrotu na lewej ręce, przewlek i wspieranie rzutem do podporu tyłem . .	10 pkt.
Pół obrotu w lewo — podmykiem zamach i wspieranie w tylnym zamachu	8 „
Kołowrót w tył	8 „
Przemyk i wymyk olbrzymi . .	12 „
Spad i wspieranie wychwytem .	10 „
Kołowrót w przód	5 „
Przemyk do zeskoku	7 „
Ogółem	60 pkt.

2. Ze zwieszenia podchwytem: wspieranie wychwytem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — półobrót w prawo na prawej ręce i wymyk ol-

brzymi — podmykiem pół obrotu w prawo do zwieszenia przodem prawa podchwytem — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — odmach w tył z równoczesnym przechwytem prawą przez lewą — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo i przechwytem naprzemianrącz w nachwyt — przemyk przodem do zwieszenia — przemyk olbrzymi do zeskoku.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie wychwytem do stania na rękach	10 pkt.
Kołowrót olbrzymi	8 „
Pół obrotu i wymyk olbrzymi .	8 „
Podmykiem pół obrotu w prawo i wspieranie okrakiem prawą .	5 „
Przemach okroczny lewą z półobrotem	4 „
Spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem .	7 „
Odmach z przechwytem, wspieranie, przemyk i przemyk olbrzymi do zeskoku	18 „
	Ogółem 60 pkt.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oporu na ramionach: zamachem przewrót w tył do stania na barkach — w przednim zamachu koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — koło zawrotne w lewo — waga oporem na prawym łokciu — w przednim zamachu poskok o ramionach ugiętych z półobrotem równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne w prawo i odboczka w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przewrót do stania na barkach .	8 pkt.
Koło odboczne z półobrotem . .	10 „
Koło zawrotne w lewo	6 „
Waga oporem na prawym łokciu	8 „
Pół obrotu w przednim zamachu	8 „
Spad do zwieszenia przewrotnego	5 „
Wspieranie wychwytem, koło zawrotne i odboczka	15 „
	Ogółem 60 pkt.

2. Na końcu poręczy, postawa zwieszona, chwyt zewnątrz z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wymyk przodem — opad do podporu przewrotnego — wspieranie wychwytem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — odmach do oporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie łącznie, zeskok rozkroczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Naskok do zwieszenia przewrotnego i wymyk przodem . . .	10 pkt.
Opad do podporu przewrotnego	4 „
Wspieranie wychwytem do poziomki	8 „
Wydźwigiem stanie na rękach .	10 „
Odmach do oporu	5 „
Podpór przewrotny	3 „
Wspieranie w tylnym zamachu i zeskok rozkroczny	20 „
	Ogółem 60 pkt.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: powoli zwieszenie przwrotne — zamach — wymyk przodem — poziomka — wagą opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — zwieszenie o ramionach ugiętych — odmach w tył do zwieszenia o ramionach prostych — przerzut wykrętem w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Powoli zwieszenie przewrotne .	5 „
Zamach	3 „
Wymyk przodem	12 „
Poziomka	8 „
Wagą opust do zwieszenia przerzutnego	12 „
Wykręt w przód i zwieszenie o ramionach ugiętych	10 „
Odmach i przerzut w tył . . .	10 „
	Ogółem 60 pkt.

2. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — poziomka — wagą opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i wykręt w tył — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwie-

szenie przerzutne — wspieranie chorągiewką — rozpięciem zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie ciągiem	5	pkt.
Poziomka	4	„
Wagą zwieszenie przerzutne	6	„
Zwieszenie przewrotne i wykręt w tył	10	„
Wspieranie wychwytem	5	„
Kołowrót w tył	8	„
Spad do zwieszenia przewrotnego	2	„
Zamachem wykręt w przód	6	„
Zwieszenia przerzutne	2	„
Wspieranie chorągiewką i zeskok rozpięciem	12	„
Ogółem	60	pkt.

Koń wszerz z łękami

1. Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i odwrotka w lewo ponad grzbiet.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach odboczny i koło odwrotne prawą z półobrotem	10	pkt.
Przemach okroczny lewą, nożyce odboczne w prawo i nożyce odboczne w lewo	12	„
Przemach okroczny prawą w przód, koło zawrotne prawą	8	„
Koło odboczne w lewo, przemach odboczny w lewo	12	„
Przemach okroczny prawą, nożyce odboczne w lewo	6	„
Przemach okroczny prawą i odwrotka w lewo	12	„
Ogółem	60	pkt.

2. Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — koło zawrotne lewą z półobrotem równorącz w prawo do podporu przodem — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło zawrotne prawą z półobrotem równorącz w lewo do podporu przodem — koło okroczne prawą z przejściem do podporu na tylnym łęku — koło okroczne prawą do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód i odwrotka w prawo ponad kark.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach okroczny prawą w przód, przemach okroczny lewą, koło zawrotne lewą i koło zawrotne lewą z półobrotem	12	pkt.
Przemach okroczny lewą w przód, przemach okroczny prawą w przód, koło zawrotne prawą z półobrotem	12	„
Koło okroczne prawą z przejściem	7	„
Koło okroczne prawą z przejściem	7	„
Przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo do podporu przodem	12	„
Przemach okroczny prawą, przemach okroczny lewą i odwrotka w prawo	10	„
Ogółem	60	pkt.

Koń wzdłuż.

(Wysokość konia 125 cm ,mostka 10 cm.)

Z rozbiegu przeskok rozkroczny z dochwytem na kark.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i odbicie	20	pkt.
Dochwyt i zeskok rozkroczny	40	„
Ogółem	60	pkt.

Stopień niższy.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem: wspieranie okrakiem lewą — pół obrotu równorącz w prawo — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i podmykiem zamach — w przednim zamachu pół obrotu w lewo

na lewej ręce — wspieranie okrakiem prawą z przechwytem prawą w podchwyt z ćwierćobrotem w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie okrakiem	8 pkt.
Pół obrotu i kołowrót w tył . .	15 „
Spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach . .	10 „
Pół obrotu w lewo	6 „
Wspieranie okrakiem prawą . .	9 „
Przemach okroczny lewą i zeskok z ćwierćobrotem . . .	12 „
Ogółem	60 pkt.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem: zamachem wymyk tyłem — przechwyt lewą w podchwyt i pół obrotu w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk tyłem	15 pkt.
Pół obrotu w lewo do podporu przodem	3 „
Spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem	20 „
Kołowrót w tył	15 „
Podmykiem zeskok	7 „
Ogółem	60 pkt.

Uwaga: Wspieranie okrakiem wykonuje się wewnątrz ramion.

Poręcze.

1. Z oporu na ramionach zamachem: wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód do oporu na ramionach — powrotny zamach i w przednim zamachu wspieranie — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo do podporu, leżąc przodem — koło odwrotne prawą — odboczka w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny

Wspieranie wychwytem . . .	6 pkt.
Stanie na barkach	5 „
Przewrót w przód	5 „
W przednim zamachu wspieranie	15 „
Przemach odwrotny lewą i przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo . .	12 „
Koło odwrotne prawą	7 pkt.
Odboczka w lewo	10 „
Ogółem	60 pkt.

2. Z postawy pobok dochwyt na dalszą żerdź: wymyk przodem do podporu, leżąc przodem — przemach odwrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego — przemach do środka i stanie na barkach — przewrót w przód do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie opad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk przodem	5 pkt.
Przmach odwrotny z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego	5 „
Przemach do środka i stanie na barkach	10 „
Przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie	15 „
Opad i wspieranie wychwytem .	12 „
Koło zawrotne lewą	8 „
Zawrotka w prawo	5 „
Ogółem	60 pkt.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych — poziomka w podporze o ramionach prostych — rozpięciem zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zwieszenie przewrotne	5 pkt.
Zamachem wykręt w przód . .	12 „
Zawieszenie przewrotne . . .	5 „
Zamach	5 „
Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych .	15 „
Poziomka	12 „
Rozpięciem zeskok	6 „
Ogółem	60 pkt.

2. Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — poziomka — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — opust do wagi, jedna noga skurczona —

wyprostowaniem nogi w przód zamach — przwrót wykrętem w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie ciągiem	15	pkt.
Poziomka	10	„
Opust w przód do zwieszenia przerzutnego	10	„
Opust do wagi	10	„
Zamach	5	„
Przewrót wykrętem	10	„
Ogółem	60	pkt.

Koń wszerz z łękami

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — koło okroczne prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo na prawej ręce do zeskoku — (lewym bokiem do konia).

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach odboczny	10	pkt.
Przemach okroczny prawą w tył	7	„
Przemach okroczny lewą w tył i koło odwrotne lewą	25	„
Koło okroczne prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo	18	„
Ogółem	60	pkt.

2. Z postawy pobok dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet: z naskoku koło okroczne lewą z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — odwrotka w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Koło okroczne lewą z półobrotem w prawo do podporu tyłem na łękach	10	pkt.
Przemach okroczny lewą	7	„
Przemach okroczny prawą	7	„
Przemach odboczny w prawo	10	„
Koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem na grzbiecie	14	„
Odwrotka w lewo	12	„
Ogółem	60	pkt.

Druhny.

O pierwszeństwo Związku.

Poręcze.

Z oporu na ramionach: zamach — w tylnym zamachu skulenia tułowia i odmach do zwieszenia — zwieszenie przewrotne — wspieranie wychwytem do oporu na ramionach — zamach — w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny prawą na prawą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w lewo do podporu, leżąc przodem pobok — koło odwrotne lewą — odboczka w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach	2	pkt.
Odmach do zwieszenia i zwieszenie przewrotne	6	„
Wspieranie wychwytem do oporu na ramionach	10	„
Zamach i w tylnym zamachu wspieranie	10	„
Koło odwrotne prawą z półobrotem	15	„
Koło zawrotne lewą	5	„
Przemach odwrotny prawą i przemach zawrotny lewą z obrotem	3	„
Koło odwrotne lewą	4	„
Odboczka w prawo	6	„
Ogółem	60	pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem o jednej nodze skurczonej (wagę zaznaczyć) — wyrzutem nogi w przód zamach i wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — zeskok wykrętem w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach	3	pkt.
Zwieszenie przerzutne	6	„
Opust do wagi	12	„
Zamach i wykręt w przód	20	„
Zwieszenie przewrotne	4	„
Zamach	3	„
Zeskok wykrętem	12	„
Ogółem	60	pkt.

Równoważnia.

(Wysokość 130 cm, szerokość 8—10 cm.)

Z postawy pobok dochwyt na łatę: wyskok do podporu z ćwierćobrotem w lewo do siadu na prawem udzie — ramiona w bok — dochwyt za sobą — przemach odwrotny prawą do siadu okrakiem — ramiona w bok dochwyt przed sobą i zaczepienie prawej nogi — wejście do postawy wykrocznej lewą, ramiona w bok.

I. 1. Przenieść ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palce, ramione w dół i w przód,
2. Ramiona w dół i w bok,
3. Krok prawą, lewa w zakroku na palce, ramiona w dół i w przód,
4. Wznieść lewą nogę w tył, ramiona w dół i w bok.

II. 1—4. Powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona w bok.

III. 1—4. Powoli tułów wznieś, skurcz lewą nogę, ramiona w dół i łukiem stycznym w górę nazewnątrz.

IV. 1. Powoli prostuj lewą nogę do wykroku na palce,
2. Powoli ramiona w górę,
3—4. Powoli lekki skłon w tył z ugięciem prawej nogi w kolanie i ramion nad głową.

V. 1—4. Powoli wykrok prawą do postawy wykroczonej, ramiona łukiem przednim w dół i w bok.

VI.—X. Jak I.—V. tylko w przeciwną stronę, przyczem w ostatnim takcie wykrok lewą równoważny.

XI. 1—2. Powoli ramiona w dół,
3—4. Powoli ćwierć obrotu w prawo na palcach do postawy na palcach.

XII. 1. Półprzysiad, ramiona w tył,
2—3. Odbiciem wyskok w górę z wymachem ramiona w górę i doskok do przysiadu podpartego (bez wytrzymania),
4. Powstań, postawa zasadnicza.

Wskazówki dotyczące oceny.

Z postawy pobok, wejście do postawy wykroczonej na łacie	6 pkt.
Takt I.	2 „
„ II.	8 „
„ III.	5 „
„ IV.	4 „
„ V.	3 pkt.
„ VI.—X.	22 „
„ XI.	4 „
„ XII.	6 „
Ogółem	60 pkt.

Koń wzdłuż, 110 cm wysoki.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt oburącz za grzbiet — odwrotka w lewo (w prawo).

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg	5 pkt.
Odbicie i odwrotka	25 „
	30 pkt.
Za wykonanie w przeciwną str.	30 „
Ogółem	60 pkt.

Stopień wyższy.

Poręcze.

Z oporu na ramionach: zamach — w tylnym zamachu oparcie nóg na żerdziach w rozkroku — powoli wspieranie do podporu, leżąc przodem w rozkroku — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą — podpór, leżąc przodem w rozkroku — powoli opust do oporu na ramionach — złączenie nóg i zamachem podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie (o ramionach ugiętych) — siad odwrotny na prawej poręczy — ramiona w bok — dochwyt za sobą i odwrotka w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach i w tylnym zamachu oparcie nóg	4 pkt.
Wspieranie	8 „
Koło zawrotne lewą	7 „
Koło zawrotne prawą	7 „
Podpór leżąc	2 „
Opust do oporu na ramionach	3 „
Podpór przewrotny	6 „
Wspieranie w tylnym zamachu	15 „
Siad odwrotny, ramiona w bok	3 „
Dochwyt i odwrotka w lewo	5 „
Ogółem	60 pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — powoli opust do poziomki w zwieszeniu o ramionach ugiętych — odmach do zwieszenia o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach . . . . 3 pkt.
Zwieszenie przerzutne . . . . 10 „
Zwieszenie przewrotne i powoli opust do poziomki . . . . . 25 „
Odmach do zwieszenia . . . . 8 „
Zwieszenie przewrotne i zeskok w tył . . . . 14 „

Ogółem 60 pkt.

Równoważnia.

(Wysokość 110 cm, szerokość 8—10 cm.)

Z postawy pobok: wyskok do podporu — siad na prawe udo — zaczepieniem lewej nogi, wejście do postawy wykrocznej prawą o ramionach w bok.

I. 1—4. Powoli ramiona w dół i łukiem stycznym w górę nazewnątrz.

II. 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, zwrot w dół.

2—4. Powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona łukiem bocznym w dół.

III. 1—4. Powoli ramiona łukiem przednim w górę i w bok.

IV. 1—2. Tułów wznieś, ramiona w bok wytrzymaj, lewa noga wzniesiona w tył.

3—4. Wykrok lewą, ramiona w dół.

V. 1. Przenieś ciężar na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód w górę, grzbiet,

2. Ramiona w tył,

3. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód w górę grzbiet,

4. Wykrok lewą, ramiona w dół i w bok.

VI.—X. Jak I.—V. tylko w przeciwną stronę.

XI. 1. Ćwierć obrotu w lewo na palcach, ramiona w przód,

2. Przysuń lewą nogę, ramiona w dół i w bok,

3. Ramiona w dół i w przód,

4. Ramiona w tył.

XII. 1—2. Wymach ramion w przód i zeskok w dół do przysiadu podpartego (bez wytrzymania),

3—4. Powstań, postawa zasadnicza.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wejście . . . . 3 pkt.
Takt I. . . . . 3 „
„ II. . . . . 5 „
„ III. . . . . 5 „
„ IV. . . . . 6 „
„ V. . . . . 6 „
„ VI.—X. . . . . 25 „
„ IX. . . . . 3 „
„ XII. . . . . 4 „

Ogółem 60 pkt.

Koń wszerz.

(Wysokość konia 120 cm, mostka 10 cm.)

Z rozbiegu wyskok kuczny i zeskok w dal i w głąb z wymachem ramion w górę zewnątrz. Skok w głąb i w dal 200 cm.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i wyskok kuczny . . . 25 pkt.
Zeskok w głąb . . . . 35 „

Ogółem 60 pkt.

Stopień niższy.

Poręcze.

Z postawy pobok — wymyk przodem do podporu, leżąc przodem pobok — przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu na prawem udzie, ramiona w bok — dochwyt za sobą przemach odwrotny do środka i podpór, leżąc przodem rozkroczny — powoli opust do oporu na ramionach — złączenie nóg — zamachem podpór przewrotny i siad odwrotny w prawo na lewem udzie, ramiona w bok — dochwyt lewą za sobą, prawą przed sobą, zeskok z ćwierćobrotem w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk przodem . . . . . . 10 pkt.
Przemach okroczny z obrotem i siad . . . . 8 „
Przemach do środka i podpór leżąc . . . . 8 „
Opust, zamach i podpór przewrotny . . . . 12 „
Siad na lewem udzie . . . . . 12 „
Zeskok z ćwierćobrotem . . . 10 „

Ogółem 60 pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach — zwieszenie przewrotne — rzutem zwie-

szenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — opust do poziomki — zamachem zeskok w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach . . . . 5 pkt.
Zwieszenie przewrotne . . . . 10 „
Rzutem zwieszenie przerzutne . 15 „
Zwieszenie przewrotne i opust do poziomki . . . . 25 „
Zamachem zeskok . . . . . 5 „

Ogółem 60 pkt.

Równoważnia.

Ćwiczenie równoważne obowiązujące w stopniu wyższym.

Kozioł.

(Wysokość kozła 115 cm, mostka 10 cm.)
Z rozbiegu przeskok rozkroczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i odbicie . . . . . . 25 pkt.
Przeskok rozkroczny . . . . 35 „

Ogółem 60 pkt.

3. Zawody gimnast. — lekkoatletyczne — gier sportowych dla młodzieży.

Zawody powyższe odbędą się dnia 28 maja 1933 r. w Katowicach: gimnastyczne — na sali gimnastycznej przy szkole Marji Konopnickiej, ul. Kilińskiego (przy kościele św. Piotra i Pawła); zawody lekkoatletyczne i gry sportowe — na boisku Pogoń. Zbiórka zawodników i zawodniczek o godz. 9 na sali ?????
Młodzież męska od 15—17 lat.

a) Ćwiczenia gimnastyczne:
 1. Ćwiczenia wolne obowiązkowe.
 2. Ćwiczenia na drążku.
 3 Ćwiczenia na poręczach.
 4. Ćwiczenia na równoważni.
 5. Wspinanie po linie.
 6. Skok przez kozła.
 7. Skok przez konia z łękami wszerz.
 8. Skok gimnastyczny przez poprzeczkę.

b) Ćwiczenia lekko-atletyczne — 5-ciobój: 1. bieg 60 m, 2. skok wzwyż (odbicie lewą i prawą). 3. skok wdal (odbicie lewą i prawą), 4. rzut dyskiem 1 kg oburącz, 5. rzut granatem 500 g oburącz o ramieniu prostem z pozycji klęczącej.

c) Stafeta 4×75 m.

d) Gra w koszykówke w 5-ciu.

Opis ćwiczeń zawodniczych dla młodzieży męskiej.

a) Ćwiczenia wolne:

1. Marsz z wymachem nogi wprzód i równoczesnym podskokiem na nodze postawnej 4 kroki z podrzucaniem ramion w bok i opuszczaniem w dół.
2. Prawidłowy przysiad 3 razy.
3. Siad rozkroczny, ramiona skurcz, skłony wprzód z uchwytem stóp rękami zewnątrz, wyprost tułowiu, ramiona skurcz, ramiona w górę i skurcz — (wykonać 3 razy).
4. Wykrok lewą, ramiona w bok i skłon tułowia w bok w lewo, ramiona w górę w koło (3 razy i w obie strony).
5. Ramiona w bok i trzykrotne wymachy ramion dołem wprzód ze stawaniem na palce a czwarty wymach w górę ze skokiem w górę i opustem ramion bokiem w dół przy doskoku, poczem stanie na palce i postawa (4 razy).

6. Leżenie tyłem, ramiona w bok i wypluklanie klatki piersiowej 4 razy, poczem podniesienie nóg w górę, zamachem nożycowym siad prosty, poczem skurcz nóg i postawa. (To ćwiczenie na lekcji przenieść należy do grupy VIII.)

7. W podporze leżąc przodem uginanie i prostowanie ramion z naprzemianstronnem podnoszeniem nogi (6 razy).

8. Z zakroku napalcoewgo wymach nogą wprzód i w tył, waga o nodze ugiętej w kolanie, ramiona w bok, poczem dwukrotne przenoszenie ramion przodem w górę i przodem w bok (obustronnie).

9. Pełzanie do 12 m.

10. Bieg z pokonaniem 5-ciu przeszkód wysokości 70—80 cm na przestrzeni 60 m.

11. Siad rozkroczny, ramiona w bok i skręty tułowiu ze skłonem i chwytem za stopę przeciwległą (4 razy w każdą stronę).

12 Jeden z kroków mazura i hołubiec.

Każde ćwiczenie na poprzenia zapowiedź należy w całości dokładnie wykonać. Zawodnik, który nie odpowie powyższym warunkom, do dalszej konkurencji dopuszczony nie będzie.

b) Ćwiczenia na drążku. Drążek ustawiony dosiężnie. Ze zwieszenia nachwytem, zamach do zwieszenia leżąc przodem na przedudziu wewnątrz i równocześnie wspieranie wprzód zamachem nogi wolnej do podporu, przemach okroczny drugą do zeskoku wprzód z ćwierćobrotem.

c) Ćwiczenia na poręczach: Poręcze ustawione na wysokości barków. Ćwiczący staje pobok przodem do poręczy. Chwyt oburącz za pierwszą poręcz z $^1/_8$ obrotu (bliższa ręka poręczy podchwytem, dalsza nachwytem), odbiciem nogi do zwieszenia leżąc przodem na drugiej poręczy na jednej nodze (jeżeli $^1/_8$ obrotu będzie w prawo, to na nodze prawej i odwrotnie), druga wolna wyprostowana ponad zwieszoną, następnie pół obrotu w prawo (lub lewo) do podporu leżąc przodem na obu poręczach obu stopami i obu rękami o ramionach prostych, następnie ramiona skurcz i jedną nogę wznieś w górę, powrót do podporu leżąc przodem drugi raz do podporu o ramionach skurczonych ze zmianą nogi, poczem ramiona prostuj, zamach wprzód i w tylnym zamachu zeskok zawrotny z dochwytem na poręcz.

d) Ćwiczenia na równoważni: Równoważnia ustawiona na wysokości barków ćwiczącego. Ćwiczący staje pobok. Podchwytem wymyk do podporu, siad bokiem i wyjście z pomocą zahaczenia nogi w tyle i podporu ramion z przodu do stania krocznego ramiona w bok, poczem dwa kroki ze skurczem nóg, do uniku ramiona dołem w górę, krok ramiona dołem w bok, przysiad podparty, spad w lewo lub prawo do zwieszenia leżąc na przedudziu (druga noga wyprostowana) i najkrótsza drogą do postawy.

e) Ćwiczenia na linie: Lina dosyć gruba, silna i dobrze u góry przymocowana. Wysokość do 5 m. Z siadu skurczonego ramiona wdół oparte o ziemię. Na znak ćwiczący szybko odbija się od ziemi, chwyta linę i wspina się z pomocą nóg, z chwilą kiedy dosięgnie końca liny, uderza ręką w miejsce przymocowania liny i szybko z pomocą nóg schodzi do postawy. Nogi pomagają przy wspinaniu, obchwytując linę stopami chwytem okrężnym.

f) Skok gimnastyczny przez poprzeczkę. Poprzeczka ustawiona na wysokości bioder, odległość zaś słupków od siebie na długość ramion ćwiczącego. — Bez odskoczni i materaca. — Rozbieg tylko 3 kroki. Odbicie lewą nogą i prawą. W locie obie stopy razem, ramiona w bok, doskok na obie stopy do przysiadu ramiona w dół.

g) Skok przez kozła wdłuż. Kozieł ustawiony na wysokość piersi, bez odskoczni, materac dopuszczalny. Rozbieg 5 kroków ćwiczącego. Przeskok rozkroczny. Zasada odbicie obunóż, nogi wyprostowane, postawa prosta, w locie ramiona w bok, pierś podana wprzód, doskok jak przy skoku gimnastycznym.

h) Skok przez konia wszerz z łękami. Koń ustawiony na wysokość piersi. Skok odbywa się bez odskoczni, materac dopuszczalny, rozbieg na 5 kroków ćwiczącego. Przeskok kuczny z dochwytem za łęki. Odbicie — lot i doskok jak przy koźle.

i) Konkurencje lekkoatletyczne odbywają się według przepisów P. Z. L. A.

k) Rzut granatem według przepisów wojskowych.

l) Gra w koszykówkę będzie się odbywać według przepisów P. Z. G. S.

Młodzież żeńska od 14 lat wwyż.

a) Zawody gimnastyczne.

b) Zawody lekkoatletyczne

c) Gry: Miotanie i Walka narodów.

Opis ćwiczeń zawodniczych dla młodzieży żeńskiej.

a) Ćwiczenia gimnastyczne.

Ćwiczenia wolne.

1. 1—2 Skrzyżuj prawą nogę, przed lewą — biodra chwyć.
   3. podskokiem unik prawą nogą w bok — prawe ramię w bok — patrz na palce prawej ręki — lewą kark chwyć.
   4. podskokiem — postawa — położenie ramion i głowy zmień.
   5. Jak 3.
   6. Jak 4.
   7—8. Podskokiem postawa zasadnicza — ramiona w dół.
2. 1—2. Ramiona wprzód.
   3. Przenieś ramiona w tył.
   4. Przenieś ramiona w górę.
   5. Przenieś ramiona w dół i w bok.
   6. Ramiona wytrzymaj.
   7—8. Ramiona w dół.
3. Trzy poprawne przysiady z dotykaniem palcami ręki o podłogę.
4. Stopy zwarte — ramiona w bok — skłony boczne z uderzeniem dłoni o udo (kierunek i rytm).
5. Skłony tułowia w dół z chwytem za kostki nóg.
6. Marsz ze skurczem i prostowaniem nóg, marsz napalcowy — chód krokiem zmiennym — lekki chód.
7. Podskoki w miejscu — i z miejsca z trzema krokami rozbiegu i wymachem ramion wprzód.
8. 1. Rozkrok lewą nogą — ramiona w bok.
   2. prawą nogę skrzyżuj przed lewą — ramiona w koło nad głową lekki skłon w lewo.

3. rozkrok w prawo — ramiona w bok.
4. lewą nogę przystaw do prawej — ramiona w dół.
5—8. Jak 1—4, tylko w przeciwną stronę.

Poręcze: Wysokość bioder. W środku poręczy poprzek — wyskok do podporu prostego — zamachem przednim obunóż siad na prawej żerdzi — przechwyt prawą ręką na lewą żerdź podrzutem w miejscu półobrotu do siadu na prawem udzie — przechwyt lewą w tył i zsiad odwrotny do podporu leżąc przodem poprzek rozkrocznie — zamachem przednim siad skrzyżny prawą nogą na lewej żerdzi — przemach zawrotny lewą nogą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem pobok — przeskok kuczny ponad tylną żerdź do postawy w środku poręczy pobok.

Kozioł: wysokość 80 cm. Wyskok klęczny — zamachem ramion wyskok do postawy — zeskok.

Równoważnia: Wysokość 80 cm. Wejście dowolne.

1-2-3. Pst. zakroczna prawą nogą — wykrok pr. nogą — ramiona w bok.
1-2-3. Wykrok lewą nogą — skurcz prawą nogą — ramiona (łukiem dolnym) w górę.
1-2-3. Prostuj prawą nogę — przysiad na lewej nodze — ramiona skrzyżuj na prawej stopie.
1-2-3. Tułów prostuj — ramiona w górę.
1-2-3. Wykrok lewą nogą — ramiona w bok.
1-2-3. Wyskok prawą nogą — skurcz lewą nogę.
1-2-3. Prostuj lewą nogę — przysiad na prawej nodze — ramiona skrzyżuj na lewej stopie.
i t. d. i t. d.

b) Lekkoatletyka. 1. Bieg 60 m, 2. rzut piłką uszatą 1 kg oburącz. 3. Stafeta 4×60.

c) Gry. Gry miotowe i Walka narodów — według przepisów Z. G. R.

Zgłoszenia. Do zawodów młodzieży zgłoszą do 15 maja 1933 tych zawodników i zawodniczki, którzy w zawodach okręgowych uzyskali pierwsze trzy miejsca.

4. Dzień Stafet.

Równocześnie z zawodami młodzieży odbędą się zawody druhów i druchen w biegach rozstawnych, w dniu 28 maja 1933 r. na boisku Pogoń. Zbiórka drużyn o godz. 10-tej na boisku.

Każdy okręg zgłosi po jednej drużynie z imiennym spisem do stafety druhów 4×100, 4×400 i olimpijskiej 100+200+400+800, dla druchen 4×75 Zgłoszenia nadesłać należy do 15 maja 1933 r.

5. Zawody w grach druhów i druhen.

W dniu 11 czerwca 1933 r. odbędą się na boisku Pogoni zawody w grach sportowych dla druchen i druhów, a to druchny: siatkówka i miotana — druhowie: koszykówka, siatkówka i piłka ręczna. Przepisy do rozgrywek według P. Z. G. R.

Każdy okręg stawi najlepszą drużynę, która w zawodach okręgowych uzyskała mistrzostwo do każdej gry oddzielnie. Zbiórka drużyn o godz. 9-tej na boisku. Zgłoszenia drużyn z imiennym spisem zawodników do 1 czerwca br.

6. Kwalifikacja drużyn i zawodników do zawodów związkowych

odbędzie się w dniu 11 czerwca 1933 r. na boisku Pogoni.

Okręgi w terminie do 1 czerwca br. zgłoszą drużyny zawodników i zawodniczek do zawodów związkowych gimnastycznych o pierwszeństwo Związku, drużyny i jednostki do zawodów gimnastycznych stopnia wyższego i niższego, oraz jednostki do zawodów lekkoatletycznych, pływacki i strzelecki. Zawodnicy do zawodów gimnastycznych wszystkich trzech rodzai stawią się o godz. 9-tej rano w dniu zawodów na boisku Pogoni.

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na drążku
2. stopień trudności.

Zmiany zwieszeń wolnych.

1. Lekcja.

1. Ze zwiesz. przewrotnego przodem — zwiesz. przerzutne tyłem.
2. Ze zwiesz. przerzutnego tyłem — zwiesz. tyłem.
3. Ze zwiesz. ugiętego praworącz, lewa ręka podal wyprostowana — zwiesz. przerzutne przodem (oburącz).
4. Ze zwiesz. ugiętego nachwytem — zwiesz. ugięte podchwytem (zmiana równorącz).
5. Ze zwiesz. ugiętego podchwytem, ręce podal, — zwiesz. proste podchwtem (zmiana równorącz).
6. Ze zwiesz. prostego, ręce podal, — zwiesz ugięte podchwytem (zmiana równorącz).
7. Ze zwiesz. przerzutnego tyłem — naprzemianrącz, zwieszenie przerzutne tyłem podchwytem.
8. Ze zwiesz. tyłem — zwiesz. przerzutne przodem.

2. Lekcja.

1. Zwiesz. leżąc na prawem podudziu — zwiesz. leżąc tyłem lewonóż.
2. Tak samo, przeciwnie.
3. Zwiesz. leżąc na prawem podudziu zewnątrz skrzyżnie — zwieszeniem przewrotnem, zwiesz. leżąc na lewem podudziu zewnątrz skrzyżnie.
4. Zwiesz. leżąc na podudach w prawo — zwieszeniem przewrotnem, zwiesz. leżąc na podudach wewnątrz.
5. Zwiesz. leżąc na podudziu prawem zewnątrz, lewem wewnątrz — zwieszeniem przewrotnem, zwiesz. leżąc na podudziu prawem wewnątrz, lewem zewnątrz.
6. Zwiesz. leżąc tyłem obunóż — zwiesz. leżąc na podudach zewnątrz w lewo.
7. Tak samo, przeciwnie.
8. Zwiesz. leżąc tyłem poprzek — naprzemianrącz, zwiesz. leżąc łukiem poprzek.

(C. d. n.)

Nakł. Prz. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Kat., Sp. Akc. Katowice
Odpowiedzialny Redaktor A. Zontek, Katowice.